



## Informationen zu funktionellen Bauchschmerzen

### Was bedeutet funktionelle Bauchschmerzen?

Wiederkehrende Bauchschmerzen gehören zu den häufigsten Krankheitsbildern im Kindesalter; ca. 15% aller Schulkinder klagen darüber. Bei vielen dieser Patienten wird man aber trotz umfangreicher Untersuchung keine organische Ursache finden. Diese Bauchschmerzen werden dann als „funktionelle Bauchschmerzen“ bezeichnet.

### Was ist die Ursache funktioneller Bauchschmerzen?

Der Magen-Darm-Trakt verfügt über ein weit verzweigtes System von Nerven, das für die Schmerzempfindung und die Darmbewegungen zuständig ist. Dieses Nervensystem ist bei den betroffenen Kindern und Jugendlichen empfindlicher als bei anderen – es reagiert sensibler, indem es Nervensignale des (gesunden und normal arbeitenden) Darmes verstärkt und vom Gehirn als unangenehm und schmerzhaft interpretiert werden. Dies wird auch „viszerale Hypersensitivität genannt“ – der Bauch reagiert überempfindlich. Derart können dann auch harmlose Reize wie z.B. die Dehnung der Darmwand durch Nahrung Schmerzen auslösen. Man nimmt an, dass vorangegangene Infektionen eine Rolle bei dieser „Fehlschaltung“ spielen. Die Symptomatik kann zudem durch einen übermäßigen Konsum von freiem Fructose (Säfte) und synthetischen Zuckerstoffen (Softdrinks) verstärkt werden.

Außerdem haben oft seelische Einflüsse auf die Intensität der Schmerzen eine Auswirkung (sog. psychologische Triggerfaktoren).

**Funktionelle Bauchschmerzen heißt nicht, dass die Schmerzen eingebildet sind – sie sind echt! Aber der Bauch reagiert „überempfindlich“.**

### Wie kann man funktionelle Bauchschmerzen behandeln?

Der Ausschluss einer schwerwiegenden organischen Erkrankung und die damit verbundene Erleichterung führen bei vielen Patienten bereits zu einer Besserung der Beschwerden. Die Grundprinzipien des Umgangs mit den Beschwerden heißt: „Ablenken statt Fokus auf die Schmerzen“ und „wieder aktiv werden und einen normalen Alltag leben“ - das heißt: Ihr Kind sollte auch weiterhin seine Freunde treffen, die Schule besuchen, aber auch zum Beispiel seine Aufgaben im Haushalt umsetzen. Erlassen Sie Ihrem Kind keine lästigen Pflichten, denn das kann zu einer Verstärkung des Schmerzgedächtnisses führen. Das Gehirn lernt in einem solchen Fall: „wenn ich Schmerzen habe, werde ich belohnt“ (durch das Wegfallen lästiger Aufgaben). Man spricht hierbei von einer positiven Konditionierung. Ermutigen Sie Ihr Kind (wieder) aktiv zu werden, motivieren Sie es Ablenkungsstrategien anzuwenden, führen Sie sie ggf. gerade am Anfang gemeinsam durch (zum Beispiel gemeinsames Ablenkungs-ABC, Malen, Spielen, etc.).

Auch das Führen eines Bauchschmerztagebuches kann helfen – hier können auch Auslöser für die Schmerzen (Stress, bestimmte Nahrungsmittel usw.) identifiziert und anschließend gemieden werden. Dieses Tagebuch sollte einmal pro Tag zusammen ausgefüllt werden - fragen Sie Ihr Kind bitte sonst nicht, ob es Bauchschmerzen hat oder hatte - es wird Sie wissen lassen, wenn es starke Schmerzen hat. Durch häufiges Fragen wird der Fokus auf die Bauchschmerzen gerichtet.

Leben Sie selbst Ihrem Kind einen möglichst normalen Alltag vor und sorgen Sie möglichst für Struktur und genügend Zeit im alltäglichen Ablauf – Stress und Hektik sind wohlbekannt, Bauchschmerzen zu fördern.

### Was haben Psyche und Stress mit Bauchschmerzen zu tun?

Das Gehirn steht im engen Austausch mit dem Darm (der Darm wird auch das „kleine Gehirn“ genannt). Dies passiert ständig und unwillkürlich, ohne dass wir das mitbekommen über Nervenbahnen, Botenstoffe, etc. Derart erklärt es sich, dass bei psychischen Vorgängen kommt es zu einer

## Kindergastroenterologie im KiM

Beeinflussung von körperlichen Funktionen und Empfindungen. So können Emotionen wie Angst, Stress und Aufregung körperliche Beschwerden wie z.B. Bauchschmerzen verstärken. Ruhe, Freude und Entspannung aber auch eine positive Grundstimmung fördern Wohlbefinden und vermindern körperliche Beschwerden - es gibt viele Sprichwörter die diese Beeinflussung darstellen („auf den Magen schlagen“, „Bauchgefühl“, etc.).

Eine Reduktion und Erlernen von „gutem Umgang“ mit Stress und negativen Emotionen stellt daher einen Ansatzpunkt in der Behandlung von funktionellen Bauchschmerzen dar. Dies kann man selbst tun (wenn man z.B. einen Auslöser kennt und diesen ändern kann) bzw. erlernen (z.B. Entspannungstechniken).

### Hier 10 erste Tipps zum Umgang mit Stress:

- Denk positiv und umgib Dich mit positiv denkenden Menschen.
- Stecke keine zu hohen Ziele. Bitte wenn nötig um Hilfe.
- Schlaf genügend jede Nacht (Kinder und Jugendliche brauchen in der Regel 10-11 Stunden pro Nacht!).
- Bau jeden Tag eine Fitnesspause zur Energie- und Stimmungssteigerung. Langes Sitzen macht Stress – werde aktiv und bewege Dich.
- Lass Zeit für Freizeit: z.B. Musik, Gartenarbeit, Lesen etc.
- Sage falls möglich "Nein" zu Aufgaben, die zu viel Stress führen würden.
- Sprich mit einem Freund über Enttäuschungen oder Erfolge.
- Vermeide Stressquellen wie laute Musik oder ständige Unordnung.
- Akzeptiere, dass Du nicht jede Situation kontrollieren kannst. Sei flexibel.
- Trainiere Tiefenatmung: 5 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 5 Sekunden ausatmen.

Zusätzlich können Entspannungstechniken hilfreich sein, um z.B. stressbedingte Beschwerden abzubauen – diese kann man selbst erlernen oder sie wenden sich an einen Kinder- und Jugendpsychologen. Medikamente sollten bei funktionellen Bauchschmerzen nur sehr zurückhaltend eingesetzt werden.

Achtung sollte dann geboten sein, wenn sich der Schmerz einmal plötzlich ändert. Denn auch ein Kind mit chronisch funktionellen Bauchschmerzen, kann z.B. eine Blinddarmentzündung bekommen.

Wenn trotz aller Maßnahmen sich die Beschwerden gar nicht bessern sollten, stehen wir auch gerne wieder bereit, noch einmal alles durchzusehen. Ggfs. macht dann auch die Vorstellung bei einem Kinderpsychologen Sinn – aber keine Angst. Das bedeutet nicht, dass man verrückt oder gestört ist. Es bedeutet, dass man sich gezielt die Situation der betroffenen Person genauer ansieht, um eine Einschätzung vorzunehmen und gezielt Hilfe zu vermitteln. Dies kann helfen, Vorurteile oder vielleicht auch falsche Annahmen abzulegen, die die Schmerzsymptomatik sogar auslösen oder verstärken können. Außerdem können spezielle therapeutische Techniken, wie z.B. Hypnosetherapie, die bei funktionellen Bauchschmerzen häufig hilft, eingesetzt werden oder Entspannungsübungen zusammen erlernt werden.

### **Hilfreiche Links und weitere Informationen:**

Eine wirklich tolle Erklär-Website ist [www.meine-bauchstelle.com](http://www.meine-bauchstelle.com)  
Hier bekommt man viele hilfreiche Tipps und weiterführende Erklärungen für Kinder, Jugendliche und Eltern. Ebenfalls findet man hier auch ein hervorragendes Erklärvideo über funktionelle Bauchschmerzen.

*(Link auf externe Website – es wird keine Haftung für den Inhalt übernommen)*



### **Ihr Team der Kindergastroenterologie im KiM**